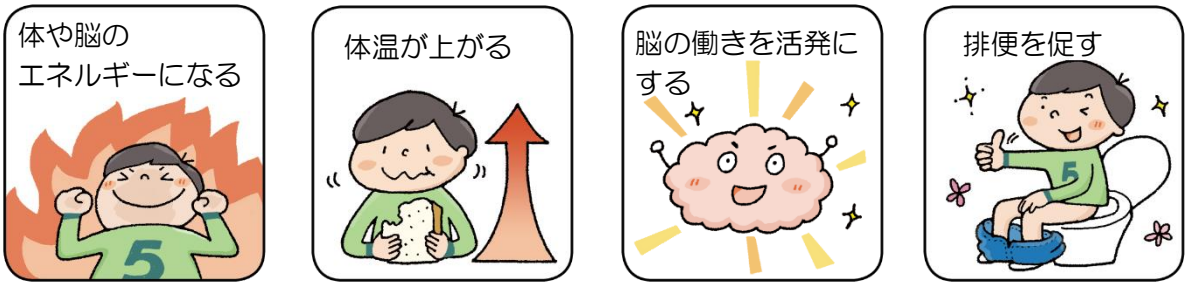
4月 給食だより

太田市立東中学校

ご入学、ご進級おめでとうございます

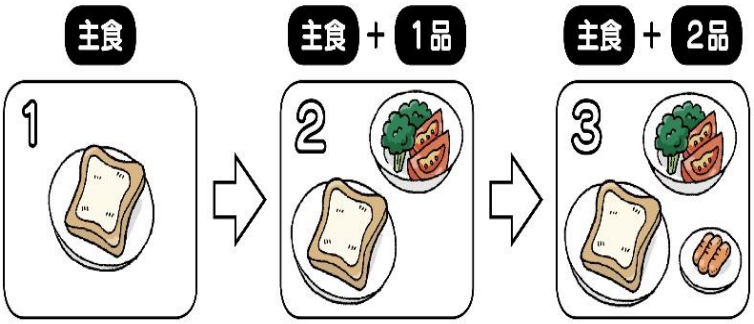
新学期は、新しい環境に慣れるまで、普段以上に疲れる時期です。３度の食事を好き嫌いなく食べ、早寝早起きを心がけ、次の日に疲れを残さないよう意識することが大切です。

朝ごはんのすすめ



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が送り込まれると腸が動き始めて、朝の排便を促します。

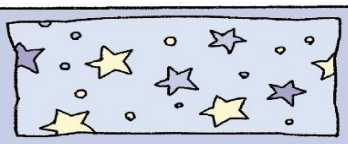
朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。

早寝・早起き・朝ご飯

春休み中の、ゆっくりしたペースを、早くを整えて、規則正しい習慣をつくりましょう。



睡眠の役割

眠りには、心身を休めるほかにも大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかにも、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは 時間厳守！

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。